

USTED SE INFECTÓ CON COVID-19, ¿Y AHORA QUÉ?

Si se le diagnosticó que está infectado con COVID-19, siga los siguientes pasos para ayudar a prevenir que la enfermedad se extienda a las personas de su hogar y su comunidad. Vea la orden del Agente de Salud del Estado para los casos positivos [#2020.5.1](#).

QUÉDESE EN CASA EXCEPTO PARA RECIBIR ATENCIÓN MÉDICA

Las personas que están levemente enfermas de COVID-19 pueden **aislarse en casa** durante su enfermedad. Es muy importante que le haga seguimiento a su salud en casa para detectar el empeoramiento de los síntomas, de modo que pueda ser atendido y tratado rápidamente si es necesario. Debe **restringir actividades** fuera de su casa, excepto para recibir atención médica. No vaya al trabajo, a la escuela ni a áreas públicas. Evite el uso del transporte público, de traslados compartidos o de taxis. Si tiene una cita médica, llame al médico y dígame que tiene o puede tener COVID-19. Esto ayudará al consultorio médico a tomar medidas para evitar que otras personas se infecten o se expongan.

A menos que sea una emergencia, SIEMPRE llame antes de visitar a su médico.

SEPÁRESE DE LOS DEMÁS EN SU HOGAR Y PRACTIQUE HÁBITOS SALUDABLES

En la medida de lo posible, debe permanecer en una habitación específica y lejos de otras personas en su hogar. Además, debe usar un baño separado, si está disponible. Debe restringir el contacto con mascotas y otros animales mientras esté enfermo con COVID-19, como lo haría con otras personas.

También asegúrese de no compartir bebidas ni cubiertos. Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante, al menos, 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer y después de sonarse la nariz, toser o estornudar. Si no dispone de agua y jabón, use un desinfectante para manos a base de alcohol con, al menos, el 60 % de alcohol. Siempre lávese las manos con agua y jabón si están visiblemente sucias. Limpie y desinfecte objetos y superficies que se tocan con frecuencia usando un aerosol o una toallita de limpieza doméstica regular.

Puede obtener una orientación más detallada de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), véase [Prevención de la Propagación de la Enfermedad del Coronavirus 2019 en Hogares y Comunidades Residenciales](#). Esta guía también proporciona información sobre las medidas preventivas para los miembros del hogar, las parejas íntimas y los cuidadores en un entorno no sanitario de una persona infectada con COVID-19.

EVITE COMPARTIR ARTÍCULOS PERSONALES DOMÉSTICOS

No debe compartir platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas ni ropa de cama con otras personas o mascotas en su casa. Después de usar estos artículos, se deben lavar a fondo con agua y jabón.

CÓMO DESCONTINUAR EL AISLAMIENTO EN EL HOGAR

Debe permanecer en casa hasta que pasen 10 días desde el comienzo de los síntomas **Y** esté libre de fiebre (<38°C) durante 24 horas sin el uso de medicamentos antifebriles **Y** los síntomas estén mejorando. Las personas

USTED SE INFECTÓ CON COVID-19, ¿Y AHORA QUÉ?

asintomáticas deben permanecer en sus casas hasta que transcurran 10 días desde la fecha en la que se recogió la muestra, siempre que sean asintomáticas durante el tiempo que dure su aislamiento.

No se recomienda que vuelva a hacerse la prueba de COVID-19 durante los 90 días siguientes a la aparición de la enfermedad si permanece asintomático; los resultados de las pruebas durante este tiempo pueden seguir siendo positivos de forma residual. Si se vuelve a enfermar, consulte con su médico. Si usted se expone nuevamente a la COVID-19 durante los 90 días desde la aparición de su enfermedad, no se recomienda estar en cuarentena por esas exposiciones. Para hacer preguntas adicionales sobre COVID-19, llame a la línea directa de salud pública del Departamento de Salud de Dakota del Norte (North Dakota Department of Health, NDDoH) al 1-866-207-2880, entre las 08:00 a.m. y las 05:00 p.m. de lunes a sábado.